

<<高血压病的中医预防保健>>

图书基本信息

书名：<<高血压病的中医预防保健>>

13位ISBN编号：9787530440551

10位ISBN编号：7530440551

出版时间：2009-1

出版时间：北京科学技术出版社

作者：北京市中医管理局，北京中医协会 编

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<高血压病的中医预防保健>>

### 内容概要

《高血压病的中医预防保健》以高血压严重危害人体健康的现代难治病为切入点，重点介绍了高血压的防御与自我保健方法，还系统介绍了中医食疗养生、中医经络与保健以及中医心理保健等普及性知识。

<<高血压病的中医预防保健>>

书籍目录

第一章 认识高血压第二章 气血阴阳与血压第三章 血压的自我监测与评估第四章 高血压前期的保健第五章 高血压的保健第五章 附录

## <<高血压病的中医预防保健>>

### 章节摘录

当阴阳用来说明人体的健康时，它又是一对多义词。

当它用来说明人体的生理现象时，“阴”是指一种具有营养的物质，而“阳”是指机体的功能活动。

当它用来表达疾病状态时，阴阳又有多含义，如我们看中医医生的时候，说您有阴虚了，多是您有口干、消瘦等症状；说您阳虚则是讲您有怕冷、腹泻、阳痿、面色苍白等表现。

学过易经的人对此可能会理解得更深刻些，乾卦是六根阳爻，从初六开始出现一阴爻之后，阴气逐渐上升，最后变为坤卦，为六根阴爻了。

其实中医也是吸收了易经有关阴阳的关系，用来说明人的生理与疾病状态的机制。

什么是气？

战国时期，人们是从五行来认识自然界的物质基础的，到了汉朝，随着人们思维能力的发展，出现了用“气”这么一个概念来表示为自然界的物质基础。

精、气、神对人的重要性成书于西汉时期的《黄帝内经》吸收了气的物质基础学说，用来解释生命现象。

我们的祖先对血的认识要早于气，气的认识产生以后，就用气来解释血的生成，认为血是营气“变化而赤，是为血”。

对气与血的阴阳属性进行划分，将血归于“阴”这类营养物质，气归为“阳”这类功能活动。

说到气，不能不谈谈精与神，精与神合起来叫做精神，有精才有神，过去两者常分开来说的，不过在现代汉语里变成了双音词了。

中医认为人体之生命来…… .....

<<高血压病的中医预防保健>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>